



Nguyên Bộ Thực Phẩm WIC  
cho các Bà Mẹ và Trẻ Sơ Sanh





CÁC LỢI ÍCH của  
VIỆC NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ  
khởi sự từ NHỮNG GIÂY PHÚT ĐẦU TIÊN  
sau khi CON TRẺ chào đời và  
TỒN TẠI TRONG RẤT NHIỀU NĂM.

# MỤC LỤC

## Bộ Thực Phẩm WIC cho các Bà Mẹ và Trẻ Sơ Sanh



### 4 Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ là sự Chọn Lựa Tốt Đẹp Nhất cho Con Bạn

Nuôi con bằng sữa mẹ mang lại nhiều lợi ích cho con bạn mà không cách nuôi trẻ nào khác có thể so sánh bằng.

### 6 Trợ giúp khởi sự cho việc nuôi con bằng sữa mẹ

Về việc giữ cho bạn và con trẻ an toàn tránh đau ốm và bệnh tật, bạn càng cho con bú mẹ nhiều thì cả hai càng được bảo vệ nhiều hơn..

### 8 Sự Quan Trọng của Việc Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Toàn Phần

Tại sao việc nuôi con bằng sữa mẹ toàn phần trong tháng đầu tiên lại rất quan trọng cho sự thiết lập nguồn sữa của tôi?

### 10 Bộ Thực Phẩm WIC Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Toàn Phần

Nuôi con bằng sữa mẹ toàn phần là sự lựa chọn lành mạnh nhất cho bạn và con trẻ và nguyên bộ thực phẩm nuôi con bằng sữa mẹ toàn phần cũng cho trị giá tiền cao nhất..

### 12 Bộ Thực Phẩm WIC Nuôi Con Phần Lớn Bằng Sữa Mẹ

Sữa mẹ là điều đáng kể khi nói tới sức khỏe của con trẻ và của cả bạn nữa.

### 14 Bộ Sữa Nhi Đồng của WIC

Hãy cho con bú sữa mẹ mỗi khi bạn và con bên nhau để tránh phải mua thêm sữa nhi đồng.

## Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Là Sự Chọn Lựa Tốt Đẹp Nhất Cho Con Bạn

Khi đề cập đến sức khỏe và sự lành mạnh của con trẻ thì việc nuôi con bằng sữa mẹ là sự chọn lựa tốt đẹp nhất. Nuôi con bằng sữa mẹ mang nhiều lợi ích cho con bạn mà không cách nuôi trẻ nào khác có thể so sánh bằng. Lợi ích của việc cho con bú mẹ khởi sự bằng những giây phút đầu tiên sau khi trẻ mới sanh và tồn tại trong rất nhiều năm.



Tạo hóa đã tạo sữa mẹ thích hợp hoàn hảo cho con trẻ. Trong khi bé tăng trưởng, sữa mẹ sẽ thay đổi để đáp ứng với nhu cầu dinh dưỡng của con. Sữa mẹ chứa đầy các sinh tố quan trọng và những chất dinh dưỡng giúp trẻ chống lại bệnh tật và các sự nhiễm trùng.



### LỢI ĐIỂM CHO TRẺ ĐƯỢC NUÔI BẰNG SỮA MẸ GỒM CÓ:

Ít nhiễm trùng và bệnh tật

Giảm bớt nguy cơ chứng Tử Vong Bất Ngờ của Trẻ Sơ Sanh (SIDS)

Não Bộ phát triển tốt hơn

Bớt phần bị chứng mập phì hoặc bệnh tiểu đường hoặc một số bệnh ung thư khi trẻ lớn lên.

Sự nuôi con bằng sữa mẹ có thể cũng tốt cho bạn nữa. Việc cho con bú mẹ tiêu thụ 600 năng lượng (calories) mỗi ngày, giúp giảm dễ dàng số cân mà bạn có lúc mang thai sau khi bé chào đời. Nó cũng làm bớt đi nguy cơ về ung thư ngực và buồng trứng sau này. Nuôi con bằng sữa mẹ không những khởi đầu truyền thống có thói quen lành mạnh và tạo những kỷ niệm đẹp trong gia đình bạn, mà lại còn tăng cường khuynh hướng của các con bạn sẽ nuôi con chúng bằng sữa mẹ.



## Trợ Giúp Khởi Sự Trong Việc Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ

WIC và Học Viện Nhi Đồng Hoa Kỳ khuyến khích các bà nuôi con bằng sữa mẹ toàn phần, nghĩa là chỉ cho con bú sữa mẹ, trong sáu tháng đầu. Họ đề nghị nên tiếp tục cho con bú sữa mẹ thêm vào với thức ăn đặc cho con trẻ tối thiểu mười hai tháng.



Nếu bạn không thể hoặc chọn không cho con bú sữa mẹ toàn phần trong sáu tháng đầu thì ít ra cho con một phần sữa mẹ vẫn tốt hơn là không cho. Về việc giữ cho bạn và con trẻ an toàn tránh khỏi đau ốm và bệnh tật, bạn càng cho trẻ bú sữa mẹ thì cả hai càng được bảo vệ nhiều hơn. Vì vậy hãy cho con bú mẹ mỗi khi bạn và con bên nhau, và cho con bú sữa mẹ chứa trong bình khi mẹ con không gần kề. Chỉ dùng sữa non đông khi bạn không thể cung cấp sữa của chính mình. Mỗi ounce sữa mẹ đều đáng kể khi nói về sức khỏe của con trẻ và của cả bạn nữa.

Quyết định cho con bú sữa mẹ có thể mang lại lợi ích lâu dài cho bạn và con trẻ. Là mẹ, bạn là người duy nhất có thể quyết định cho con món quà tặng tuyệt diệu này, và WIC sẵn sàng hỗ trợ cho quyết định của bạn. Bạn sẽ được các cố vấn chuyên về việc nuôi con bằng sữa mẹ của WIC chỉ dẫn và trợ giúp để bạn và con trẻ có được sự kinh nghiệm dễ dàng và tốt đẹp.

Phần lớn các văn phòng WIC có cung cấp dịch vụ bạn-cố-vấn cho các bà đang mang thai hoặc đang cho con bú mẹ. Bạn-cố-vấn là các bà mẹ đã thành công trong việc nuôi con bằng sữa mẹ, họ đã được huấn luyện và làm việc cho WIC để giúp các phụ nữ nuôi con bằng

sữa mẹ. Nếu bạn có thắc mắc về việc nuôi con bằng sữa mẹ - trước hoặc sau khi sanh con - hãy gọi cho văn phòng WIC và xin được nói chuyện với một người bạn-cố-vấn.

## MÁY BƠM SỮA MẸ

Máy bơm sữa cũng có sẵn sàng cho các bà cần được giúp để tăng nguồn sữa mẹ hoặc cho những người phải xa cách con vì bất kỳ lý do nào. WIC cũng có thể có các dụng cụ khác cho việc nuôi con bằng sữa mẹ.

Hãy hỏi nhân viên WIC.



### ĐÂY LÀ VÀI PHƯƠNG CÁCH GIÚP BẠN TRONG VIỆC NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ:

Gọi hoặc thăm viếng văn phòng WIC tại địa phương để nói chuyện với người cố vấn chuyên về việc nuôi con bằng sữa mẹ.

Những thắc mắc tổng quát, hãy gọi Texas Lactation Support Hotline ở số 1 (800) 514-6667 hoặc vào mạng [www.breastmilkcounts.com](http://www.breastmilkcounts.com).

Muốn biết thêm chi tiết, vào mạng [www.texaswic.org](http://www.texaswic.org).



## Trẻ Sơ Sanh Mạnh Mẽ Bắt Đầu Từ Đây: Sự Quan Trọng Của Việc Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Toàn Phần Trong Tháng Đầu.

Việc nuôi con bằng sữa mẹ trong tháng đầu của thời kỳ hậu sản thì cực kỳ quan trọng cho cả mẹ lẫn con và khẩn thiết trong việc thiết lập một nguồn sữa mẹ dồi dào. Đó là lý do tại sao WIC không cung cấp sữa non đóng cho các bà nuôi con bằng sữa mẹ trong tháng đầu sau khi sanh.

Nuôi con bằng sữa mẹ toàn phần có nghĩa là gì? Nó nghĩa là con bạn chỉ được uống sữa mẹ và không một thứ nào khác. Không cho sữa non đóng, nước đường, trà, hay bất cứ món nào khác.

Tại sao nuôi con bằng sữa mẹ toàn phần trong tháng đầu tiên lại quan trọng trong việc thiết lập nguồn sữa mẹ của tôi? Máy tuần lộc đều cho con bú sữa mẹ “thiết lập” nguồn sữa của bạn. Đó tựa như là con bạn đang “đặt hàng” cho số lượng sữa mà nó sẽ cần để tăng trưởng. Nếu bạn dùng sữa non đồng trong những tuần lộc đầu, nguồn sữa mẹ có thể bị “thiết lập” ở một mức lượng thấp hơn mức con bạn cần.

## VIỆC NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ TOÀN PHẦN TRONG THÁNG ĐẦU ẢNH HƯỞNG QUYỀN LỢI WIC CỦA TÔI SAU NÀY THẾ NÀO?

Nếu bạn thiết lập một nguồn sữa mẹ dồi dào, bạn sẽ duy trì nguồn sữa này dễ dàng trong trường hợp bạn phải trở lại làm việc hoặc đi học và bắt đầu dùng máy bơm, hoặc nếu bạn cần phối hợp sữa non đồng với sữa mẹ sau tháng đầu tiên vì bất cứ lý do nào khác



WIC chỉ cung cấp cho bạn một số lượng sữa non đồng giới hạn. Nếu bạn thiết lập một nguồn sữa tốt trong tháng đầu, bạn có thể cho con bú mẹ mỗi khi bạn và bé gần nhau để tránh phải mua thêm sữa non đồng. Ngay cả nếu khi bạn chỉ có thể cho con bú mẹ vào buổi tối và những ngày cuối tuần, bạn sẽ tiết kiệm được tiền mua sữa non đồng và mẹ con bạn vẫn được hưởng những lợi ích về sức khỏe của sự nuôi con bằng sữa mẹ.



Nếu bạn cho con bú phần lớn hoặc toàn phần sữa mẹ, bạn hội đủ tiêu chuẩn để nhận lãnh quyền lợi thực phẩm trọn năm và cũng sẽ lãnh thêm thực phẩm cho con mình. Nếu bạn nuôi con bằng sữa non đồng phần lớn hoặc toàn phần, bạn sẽ lãnh thực phẩm cho bé ít hơn, và sẽ không được nhận lãnh thực phẩm nào cho bạn sau sáu tháng sanh xong.





12 tháng  
cho người mẹ  
và em bé

## Bộ Thực Phẩm WIC Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Toàn Phần

Nuôi con bằng sữa mẹ toàn phần là sự chọn lựa lành mạnh nhất cho bạn và con trẻ và nguyên bộ thực phẩm nuôi con bằng sữa mẹ toàn phần cũng cho trị giá tiền cao nhất. Bởi vì những em bé bú sữa mẹ toàn phần không lanh sữa non đồng nên WIC sẽ cho bạn và con thêm nhiều thực phẩm. Bạn cũng sẽ được trợ giúp trong việc nuôi con bằng sữa mẹ suốt năm đầu của trẻ.

Sau đây là danh sách thực phẩm và trợ giúp cho bạn trong khi nuôi con bằng sữa mẹ toàn phần.



## Bộ Thực Phẩm cho các Bà Nuôi Con Bằng Sữa Mẹ Toàn Phần

Sự trợ giúp trong việc nuôi con thêm bằng sữa mẹ  
(coi trang 3 để biết thêm chi tiết)

Sữa: 5 gallons và 1 quart  
Phô mai: 2 pounds (lbs.)  
Cốm khô: 36 ounces (oz.)

Nước trái cây: 3 lon 12 oz. đông lạnh hoặc  
48-oz. nước trái cây nguyên chất

Trứng: 2 tá

Đậu khô: 1 lb.

Bơ đậu phộng: bình 18-oz.

Ngũ cốc nguyên hạt: 1 lb.

Trái cây/Rau: tổng cộng \$10.00

Cá: hộp 32-oz.

 Các bà mẹ cho nhiều con bú sữa mẹ toàn phần (sanh đồi, sanh ba, vv...) sẽ được 1-1/2 số lượng của bộ thực phẩm nuôi con bằng sữa mẹ toàn phần.

Sự trợ giúp trong việc nuôi con bằng sữa mẹ



Thắc mắc tổng quát, gọi Texas Lactation Support Hotline ở số 1(800)514-6667 hoặc vào mạng [www.texaswic.org](http://www.texaswic.org)



## Bộ Thực Phẩm cho Em Bé Bú Sữa Mẹ Toàn Phần

### Khi con bạn ở tuổi 0 tới 5 tháng

Bạn cho bé bú sữa mẹ - nguồn thực phẩm chủ yếu và duy nhất mà con bạn cần trong giai đoạn này.

### Khi trẻ ở tuổi 6 tới 11 tháng

Cốm khô nhí đồng:  
24 oz. cốm nhí đồng  
Trái cây/rau cho nhí đồng  
64 lọ loại 4-oz.

Thịt cho nhí đồng:  
31 lọ loại 2.5-oz.



## Bộ Thực Phẩm WIC Nuôi Con Phân Lớn Bằng Sữa Mẹ

Sau tháng đầu tiên con trẻ ra đời, bạn có thể tiếp tục chỉ cho con uống sữa mẹ - sự chọn lựa tốt lành nhất cho bạn và con - hoặc bạn có thể chọn cho con bú phổi hợp sữa mẹ và sữa non đồng. Trang kế liệt kê các thực phẩm bạn nhận lãnh khi cho con bú hồn hợp sữa mẹ và sữa non đồng.

Bạn có thể không cần tất cả sữa non đồng mình nhận lãnh. Xin vui lòng chỉ dùng đủ lượng sữa non đồng cần thiết và chỉ dùng khi bạn và con không gần gũi hoặc khi bạn không thể cung cấp sữa mẹ bơm vào bình. Mỗi ounce sữa mẹ đều đáng kể khi nói tới sức khỏe của con bạn và của cả bạn nữa.



## Bộ Thực Phẩm cho các Bà Nuôi Con Phần Lớn Bằng Sữa Mẹ

Sự trợ giúp trong việc nuôi con thêm bằng sữa mẹ  
(coi trang 3 để biết thêm chi tiết)

Sữa: 4 gallons và 1 quart

Phô mai: 1 pound (lb.)

Cốm khô: 36 ounces (oz.)

Nước trái cây: 3 lon 12 oz. đông lạnh hoặc 48-oz. nước trái cây nguyên chất

Trứng: 1 tá

Đậu khô: 1 lb.

Bơ đậu phộng: bình 18-oz.

Ngũ cốc nguyên hạt: 1 lb.

Trái cây/Rau: tổng cộng \$8.00



## Bộ Thực Phẩm cho Em Bé Bú Phản Lớn Sữa Mẹ

### Khi trẻ ở tuổi 0 tháng (mới sanh)

Bạn phải chọn cho con bú sữa mẹ toàn phần hoặc bú sữa non/đóng toàn phần trong tháng đầu đời của trẻ.

### Khi con bạn ở tuổi 1 tới 3 tháng

Sữa non/đóng: được tới 4 lon 12.9-oz sữa bột\*

\*Tất cả số lượng sữa non/đóng chỉ phỏng định

### Khi con bạn ở tuổi 4 tới 5 tháng

Sữa non/đóng: được tới 5 lon 12.9-oz. sữa bột\*

### Khi con bạn ở tuổi 6 tới 11 tháng

Sữa non/đóng: được tới 4 lon 12.9-oz sữa bột\*

Cốm khô non/đóng: 24 oz. cốm non/đóng

Trái cây/rau cho non/đóng:  
32 lọ loại 4-oz.





\*  
12 tháng  
cho em bé  
6 tháng cho  
người mẹ

## Bộ Sữa Nhi Đồng của WIC

Bạn cũng có thể chọn nuôi con chỉ bằng sữa nhi đồng hoặc một phần lớn sữa nhi đồng với một phần sữa mẹ. Số lượng sữa nhi đồng WIC cung cấp có thể không đủ để cho nhu cầu dinh dưỡng của con bạn vì thế bạn nên cho con bú sữa mẹ mỗi khi bạn và con gần gũi để tránh phải mua thêm sữa nhi đồng.

Nếu bạn chọn toàn bộ thực phẩm này, con bạn sẽ nhận được những thực phẩm sau đây trong suốt một năm đầu của bé. Bạn sẽ nhận thực phẩm cho mình trong sáu tháng đầu mà thôi.



## Bộ Thực Phẩm cho Phụ Nữ (Chỉ sáu tháng đầu)

Sự trợ giúp trong việc nuôi con thêm bằng sữa mẹ

(coi trang 3 để biết thêm chi tiết)

Sữa: 3 gallons và 1 quart

Phô mai: 1 pounds (lbs.)

Cốm khô: 36 ounces (oz.)

Nước trái cây: 2 lon 12-oz. đông lạnh hoặc 48-oz. nước trái cây nguyên chất

Trứng: 1 tá

Đậu khô: 1 lb.

Trái cây/Rau: tổng cộng \$8.00

\* Bộ Sữa Nhi Đồng của WIC chỉ cho các bà mẹ nhận lãnh thực phẩm sáu tháng sau khi sanh. Các bà chọn Bộ Nuôi Con Toàn Phần hoặc Phần Lớn Bằng Sữa Mẹ sẽ nhận lãnh thực phẩm trong suốt một năm.



## Bộ Sữa Nhi Đồng cho Em Bé

Hãy cho con bú sữa mẹ mỗi khi hai mẹ con gần nhau.

**Khi con bạn ở tuổi 0 tới 3 tháng**

Sữa nhi đồng: được tới nhưng không quá 9 lon 12.9-oz. sữa bột\*

**Khi con bạn ở tuổi 4 tới 5 tháng**

Sữa nhi đồng: được tới nhưng không quá 10 lon 12.9-oz. sữa bột\*

**Khi con bạn ở tuổi 6 tới 11 tháng**

Sữa nhi đồng: được tới nhưng không quá 7 lon 12.9-oz. sữa bột\*

Cốm khô nhi đồng: 24 oz. cốm nhi đồng

Trái cây/rau cho nhi đồng: 32 lọ loại 4-oz.





## CÁC TRỢ GIÚP CHO VIỆC NUÔI CON BẰNG SỮA MẸ

Những câu hỏi tổng quát xin gọi Texas Lactation Support Hotline  
ở số 1(800) 514-6667 hoặc vào mạng [www.texaswic.org](http://www.texaswic.org)

Sữa mẹ là quà tặng cho con trẻ mà sẽ tồn tại suốt đời. Hãy giúp cho con đạt tới tiềm năng của nó. Thành đạt một điều gì tuyệt diệu.

WIC CÓ THỂ GIÚP!

